


Macronutrientes y calorías

¡¡FELICIDADES!!

Has dado un gran paso para cambiar tu vida y poder disfrutar de ella de la mejor manera.

México es uno de los principales países en el mundo con más casos de obesidad, liderando el primer puesto en obesidad infantil y el segundo en obesidad en adultos. Esto ha impulsado mi motivación por querer ayudar a más personas, y poder modificar su estilo de vida. Con esta idea es que desarrollé una guía en la que te muestro de manera concisa como puedes tener un mayor control de los alimentos que ingieres, así mismo como poder plantearte metas en tu vida personal e ir cumpliéndolas día con día.

A lo largo de mi vida he pasado por momentos complicados, desde muy pequeño presenté problemas de obesidad, por lo que siempre tuve complejos con mi cuerpo. Cometí miles de errores al tratar de "cuidar" mi alimentación, sin embargo, eso nunca me desmotivó y seguí haciendo lo que me gusta.

Toda la información recaudada en esta guía ha sido obtenida de lo que yo considero las mejores investigaciones sobre nutrición, así mismo, te brindo algunos consejos que me han funcionado a mí, mi familia y amigos. Todas las referencias estarán al final de la guía.



¿Qué son los macronutrientes y cómo afecta en las calorías?

Primero que nada, me gustaría hablar un poco sobre los macronutrientes y las calorías, muchas personas tienen una definición errónea, o simplemente no saben lo que significan estos dos términos.

Los macronutrientes no son más que aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, de igual manera existen otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas. En general los macronutrientes son constituidos por **Grasas**, **Proteínas** y **Carbohidratos**.

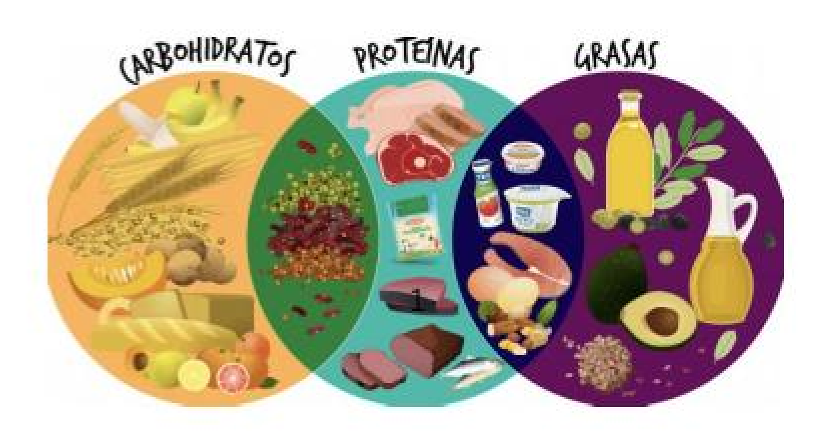
Las calorías son básicamente el equivalente de energía obtenida de los alimentos.

Tomando estos dos términos, los equivalentes en calorías de los macronutrientes son:

Grasas: 1 gr = 9kcal

Proteína: 1 gr = 4kcal

Carbohidratos: 1 gr = 4kcal





¿Cómo saber la cantidad de calorías y macronutrientes que debo consumir?

Uno de los principales problemas a los que nos presentamos cuando estamos buscando un cambio físico, es sobre la cantidad de las famosas "calorías" que debemos consumir.

Todos, o la gran mayoría de los sitios a los que acudimos para consultar información, nos dicen que para bajar o aumentar de peso, debemos disminuir o aumentar la ingesta de calorías. Nos han venido mencionando este término toda nuestra vida, pero nunca sabíamos cuál era ese tope de calorías que debíamos consumir, ¿cierto?

Existen diferentes herramientas para contar calorías, es cierto que muchas o la gran mayoría de ellas no son exactas, lo que se trata es reducir el margen de error al mínimo.

La fórmula que utilizaremos para definir nuestras calorías fue diseñada por Eric Helms, dicha fórmula consta de los siguientes pasos:

1. Multiplicar nuestro peso corporal por **22** por un factor de actividad (KG X 22 X **FA**).
   Con este procedimiento obtendremos la cantidad de calorías con las que nuestro cuerpo se mantiene sin ganar, ni perder peso.
   Los factores de actividad son los siguientes:
   - Poco o nada de actividad (Entrenar un día por semana) = **1.2**
   - Actividad ligera (entrenar de 1 a 3 días por semana) = **1.4**
   - Actividad moderada (entrenar de 3 a 5 días por semana) = **1.6**
   - Actividad Alta (entrenar de 6 a 7 días por semana) = **1.8**
   - Actividad muy alta (entrenar 7 días, doble sesión) = **2**
2. Decidir si queremos bajar o aumentar de peso.
   Si lo que queremos es bajar de peso (**definición**), debemos considerar lo siguiente:
   - Restar a las calorías de mantenimiento el 10% (Es lo ideal si queremos perder la mayor cantidad de grasa, conservando la masa magra).



- Restar a las calorías de mantenimiento el 20% (El proceso de pérdida de grasa es más rápido, sin embargo, también hay una ligera pérdida de masa magra).
- Restar a las calorías de mantenimiento el 30% (El proceso indicado para aquellas personas que cuentan con un porcentaje de grasa mayor).

Nota: No es recomendable reducir más del 30% de las calorías de mantenimiento, puede ser dañino para la salud.

Si lo que queremos es aumentar la masa muscular (**volumen**), debemos considerar lo siguiente:

- Aumentar a las calorías de mantenimiento el 10% (Es lo ideal si queremos aumentar la mínima cantidad de grasa y mayor cantidad de masa magra).
- Aumentar a las calorías de mantenimiento el 15% (El proceso indicado si es que quieres subir de peso, ganarás un poco de Grasa).
- Aumentar a las calorías de mantenimiento el 20% (Proceso indicado para las personas a las que les cuesta ganar peso).

Nota: No es recomendable aumentar más del 20% de las calorías de mantenimiento, debido a que la ganancia de grasa será mayor.

3. Distribuir las calorías que hemos obtenido en el proceso anterior a los macronutrientes (Proteína, carbohidratos, grasas).
Como ya te había mencionado con anterioridad, los macronutrientes tienen un valor calórico, por lo que, basándonos en los siguientes datos, vamos a multiplicar el valor calórico del macro por la cantidad de gramos que debemos consumir:
    - Proteína (1.8 – 2.5 gramos por kg de peso corporal).
      Si estamos en etapa de **definición**, lo recomendable es aumentar la ingesta de proteína de 2.2 hasta 2.5 gramos, si estamos en **volumen**, lo recomendable es permanecer en un rango medio de 2, sin disminuir de 1.8 gramos.
    - Grasas (0.5 – 1.5 gramos por kg de peso corporal).



Si estamos en etapa de **definición**, lo recomendable es reducir la cantidad de grasa de 1 a mínimo 0.5 gramos, si estamos en **volumen**, lo recomendable es aumentar de 1.1 hasta 1.5 gramos.

- Carbohidratos (En este caso la cantidad de carbohidratos a consumir será lo restante de las calorías).

Nota: Es importante observar el siguiente ejemplo para comprender mejor lo antes mencionado.

Ejemplo:

Yo peso 80kg y estoy en definición.

KG X 22 X FA (Fórmula)

1. **80 X 22 X 1.6 = 2,816** Calorías de mantenimiento.

2. Estoy en una etapa de pérdida de peso (definición), por lo que reduciré mis calorías de mantenimiento el 10%.

   2,816 – 281.6 = 2534.4 Lo redondeamos a 2,535.

   2,535 Es la cantidad de calorías que debo consumir en un día.

3. Distribuir las 2,535 calorías en los macronutrientes
   Al estar en etapa de definición, aumentaré mi consumo de proteínas a 2.5 gramos por kilogramo de peso corporal.

   2.5 X 80 = 200

   Ya que cada gramo de proteína equivale a 4kcal, multiplicamos su valor calórico por los gramos que consumiremos.

   4 x 200 = 800kcal

   La grasas las mantendré en 1 gramo por kilogramo corporal

   1 X 80 = 80

   Ya que cada gramo de grasa equivale a 9kcal, multiplicamos su valor calórico por los gramos de grasa que consumiremos.

   9 x 80 = 720kcal



Para obtener la cantidad de carbohidratos que consumiremos, vamos a restarle la suma de las calorías de proteínas y las calorías de grasa al total de calorías que consumiremos en un día.

800kcal + 720KCAL = 1,520kcal

2,535 – 1520 = 1,015kcal

1,015 es la cantidad de carbohidratos que consumiremos, como cada gramo de carbohidratos equivale a 4kcal, dividimos las calorías de los carbohidratos en 4.

1,015 / 4 = 253 gramos de carbohidratos, lo dejaremos en **253** gramos.

Es importante que lleves un control de tu peso semanalmente, así aumentaremos la efectividad de esta fórmula.

Nunca olvides que los logros no son magia, son resultado de mucho esfuerzo y dedicación.



Jair maldonado

¿Cómo contar los macronutrientes?

Para poder contar los macronutrientes, existen diferentes métodos, generalmente es necesario medir las porciones de alimento que estamos ingiriendo, para esto es demasiado útil el uso de una báscula de cocina. Te recomiendo que compres una de base plana y no con forma de bowl, de esta manera será un poco más práctico.

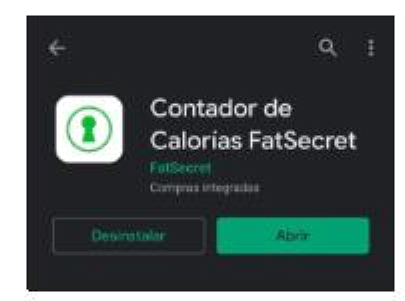
Partiendo de que no tenemos una báscula, es importante tener una idea aproximada de la cantidad de alimento que estamos ingiriendo, así como, medir porciones con la ayuda de una taza o algún otro recipiente que nos sirva de referencia.

Te enlistaré las que yo considero las mejores aplicaciones para conteo de macros y calorías.

Entiendo que al principio puede parecer algo tedioso y repetitivo, pero es cuestión de tiempo para que lo vuelvas un hábito.

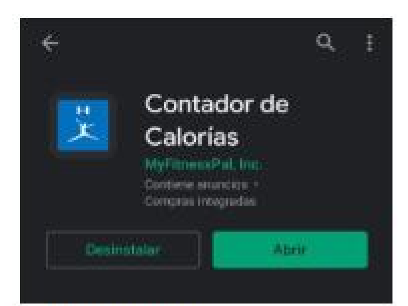
Algunas de estas aplicaciones tienen una versión de paga, a menos que sea necesario, no te recomiendo que la compres.

- FatSecret

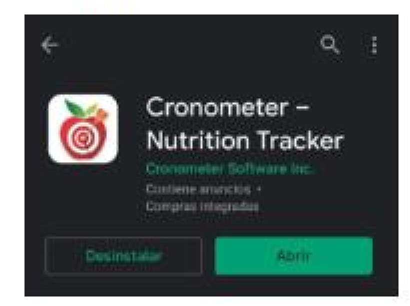




- MyFitnessPal



- Cronometer



Además de estas aplicaciones, existen muchas más, sin embargo, te recomiendo estas por la gran variedad de productos mexicanos que puedes encontrar.

Un consejo que puedo brindarte con estas aplicaciones, es que solamente las utilices como referencia para llevar un conteo de lo que has consumido, siguiendo como referencia las datos calóricos calculados con anterioridad.

Nunca olvides que es importante pesar tus alimentos en crudo, así la medida será más precisa.



Muchas gracias

Espero que esta guía te haya servido para aclarar algunas de tus dudas que tenías con todo este tema, así mismo hayas aprendido a contar las calorías de manera más precisa.

Nunca olvides que todo en la vida requiere un sacrificio, si lo que haces te ocasiona felicidad, lo demás siempre vendrá solo.

Recuerda que debes crearte un nuevo hábito con todo esto, puede ser frustrante al principio ver tantos números, pero poco a poco irás obteniendo una habilidad única, así podrás seguir contando tus macros intuitivamente sin necesidad de tantos números agobiantes.

La alimentación es la parte más importante para cambiar tu cuerpo. El ejercicio y el descanso son complementos que harán que logres tu objetivo.

Si lo que buscas es modificar tu estilo de vida, poder disfrutar del ejercicio y hacer de todo esto algo divertido y diferente, no olvides que puedes contactarme para recibir asesorías personalizadas.

Mi Instagram es **@jairmaldonador7** Ahí estaré subiendo muchos consejos más y rutinas que te aseguro, te encantarán.



Referencias bibliográficas

- Sullivan, D. M., & Carpenter, D. E. (1993). Methods of analysis for nutrition labeling. AOAC International.
- Eric Helms. (2015) The Muscle & Strength Pyramid: Nutrition.
- Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. Journal of the International Society of Sports Nutrition.

